おうちでの対策が
こどもを熱中症から守る







※熱中症を疑う症状はこれだけではありません。（裏面参照）

熱中症予防のポイント！



登園前に水や麦茶などの
水分補給をしよう



明るい色の帽子と服を
着用しよう



こどもの異変に
敏感になろう
（裏面参照）



体調が悪いときは
おとなに知らせる
ように伝えよう

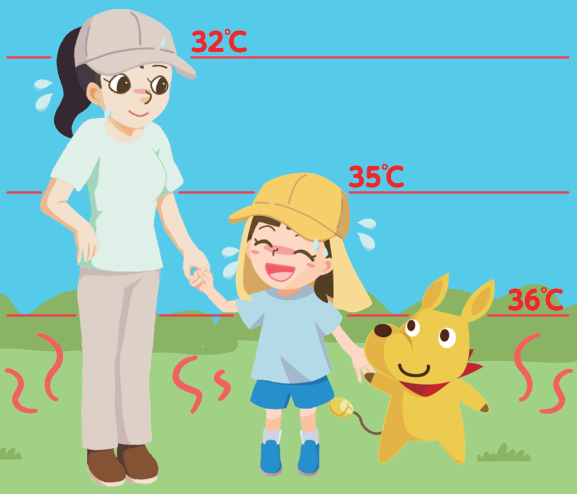


規則正しい生活を
心掛けよう

暑くなる前に覚えておこう 裏面を確認

知っていますか？

こどもは大人より熱中症になりやすい



1. 汗腺などの体温調節機能が未発達
2. 身長が低く、地面に近い分照り返しの影響を受けやすい
3. 自分の体調をうまく言葉にすることができない

実はこれも 熱中症の初期症状かも！？

- 元気がない
- 生あくび
- 大量の汗・顔のほてり
- 頭痛
- ぐったり
- ふらふら
- 吐き気・嘔吐
- 発熱
- 応答が鈍い

小さいこどもほど、熱中症初期の訴えを正確に表現できず、
気づかないうちに熱中症が進行している可能性があるので注意が必要です。

オススメ！関連資料

▼保育事故防止／対応
ハンドブック



▼なくそう！こどもの熱中症
先生／保護者向け動画



▼あついひはきをつけて！
かぶのしらせ
こども向け動画



JAPAN SPORT COUNCIL